

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

**課題：** 體弱長者的家居護理

2009年9月18日 (星期五)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 第四堂 - 內容

- ◇ 正確的體位姿勢
- ◇ 簡易健體運動
- ◇ 日常生活的安排

# 正確的體位姿勢

# 適當體位的重要

- ◇ 促進血液循環
- ◇ 呼吸暢順
- ◇ 預防壓瘡
- ◇ 預防筋肌萎縮
- ◇ 預防關節變形
- ◇ 增加舒適

# 原則

- ◆ 尊重長者意願
- ◆ 尊重長者私隱
- ◆ 安全
- ◆ 確保舒適
- ◆ 保持體溫
- ◆ 維持呼吸暢順
- ◆ 保持皮膚完整

# 壓瘡(褥瘡)

- ◆ 局部皮膚因受壓做成潰瘍和壞死
- ◆ 骨頭突出的部位發生的皮膚潰瘍
- ◆ 容易產生壓瘡之人士包括：
  - 體弱或長期臥床
  - 行動不便
  - 大小便失禁
  - 過瘦或過胖

# 筋肌萎縮 / 關節僵硬

- ◆ 當肢體長期固定不動
- ◆ 經常維持在同一姿勢過久
- ◆ 筋肌便會很容易出現萎縮、令關節僵硬
- ◆ 減少活動幅度

# 保持正確的姿勢 - 平臥式 (仰臥)

- ◇ 最自然的臥姿
- ◇ 有助全身鬆弛及休息
- ◇ 用枕頭將患側承托
- ◇ 手肘伸直，手放身旁
- ◇ 將另一枕頭放於長□  
患側膝下，使其微曲



# 保持正確的姿勢 - 俯臥式

- ◇ 鬆弛背部肌肉
- ◇ 俯臥時，頭部向側
- ◇ 兩手放在頭側或身旁
- ◇ 頭肩部、胸下、足踝下置一薄枕

# 保持正確的姿勢 - 側臥

- ◇ 促進休息及睡眠
- ◇ 減少雙膝關節變形
- ◇ 肩膊要盡量向前，手肘和手指伸直
- ◇ 臀部伸直，膝關節微屈

# 保持正確的姿勢 - 坐卧

## ◇ 半卧：

- ▶ 抬高床頭 $45 - 60^{\circ}$
- ▶ 餵食

## ◇ 半坐卧：

- ▶ 抬高床頭 $30^{\circ}$
- ▶ 預防壓瘡

## ◇ 高坐卧：

- ▶ 抬高床頭 $90^{\circ}$
- ▶ 幫助呼吸暢順

# 保持正確的姿勢 - 坐姿

- ◇ 背部要保持挺直
- ◇ 上肢平放在檯上或枕頭上
- ◇ 膝關節保持**90度(直角)**，雙腳連腳掌平放於地面或腳踏

# 轉換姿勢

- ◇ 減低皮膚長時間受壓
- ◇ 促進舒適
- ◇ 方便進行護理程序
- ◇ 每2 – 4小時進行一次

# 輔助物品

- ◆ 枕頭要有適當厚度，約五至十厘米
- ◆ 床墊、座墊要有足夠承托力
- ◆ 輪椅和座椅要適當的承托背部及頭頸
  - ▶ 適當的座椅闊度是長者坐下時，臀部闊度再加5厘米
  - ▶ 高度大約39厘米至50厘米
  - ▶ 深度由大腿長度減5厘米

# 簡易健體運動

# 健體運動的好處

- ◆ 加強心肺功能，促進血液循環，減低患上心臟病、高血壓、糖尿病及中風的機會
- ◆ 增加關節靈活度，減少關節僵硬的情況
- ◆ 強健骨骼，減低出現骨質疏鬆的機會
- ◆ 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重
- ◆ 紓緩緊張情緒，保持身心愉快
- ◆ 提升學習動機，增加自信心
- ◆ 如患有長期病 (如心臟病、糖尿病、慢性阻塞性肺病等)的人仕，宜於運動前先諮詢醫生/物理治療師的意見



# 注意事項 (1)

- ◆ 根據長者身體狀況、能力和需要而選擇合適的健體操
- ◆ 運動過後，肌肉不應過份酸痛
- ◆ 要有規律及恆心
- ◆ 適當補充水份
- ◆ 穿著合適運動服及運動鞋
- ◆ 運動前後應有適當的熱身或緩和運動
- ◆ 運動應循序漸進，先從低強度運動做起(如步行)，適應後再加強度(如急步行, 緩步跑等)
- ◆ 運動期間可稍作休息

## 注意事項 (2)

- ◇ 大風、大雨或太冷、太熱時，應避免作戶外運動
- ◇ 安排在早上或黃昏後出外
- ◇ 避免空肚做運動
- ◇ 不可吃得太飽，導致消化不良
- ◇ 不要過於激烈

# 注意事項 (3)

## ◇ 期間要留意以下情況

- ▶ 發燒
- ▶ 心口痛、心悸
- ▶ 關節疼痛/腫脹
- ▶ 頭暈，嚴重氣促，呼吸困難

出現以上情況，應停止運動，及找醫生協助

# 運動程序 - 熱身運動

- ◇ 大約5 – 10 分鐘
- ◇ 熱身及伸展運動
- ◇ 增進身體肌肉及關節柔軟度
- ◇ 如果沒有熱身便進行正式運動的話，會使血壓急速上升，增加對心臟的負荷

# 運動程序 - 正式運動

- ◆ 每週最少三次，每次約20 – 30 分鐘
- ◆ 運動時，應保持呼吸自然
- ◆ 例如
  - ▶ 椅上操
  - ▶ 健步舞
  - ▶ 毛巾操

# 運動程序 - 緩和運動

- ◇ 運動後，不應突然停下
- ◇ 包括
  - ▶ 呼吸鍛鍊
  - ▶ 伸展運動
- ◇ 可紓緩肌肉疲勞
- ◇ 促進疲勞肌肉的恢復
- ◇ 使身體 慢慢地鬆弛下來

# 長者健體操 - 熱身運動

- ◇ 原地踏步約 1-2 分鐘，使身體暖和
- ◇ 以下每個動作做 1-2 次，每次維持 10-15 秒，保持正常呼吸

# 建議活動

- ◇ 每天進行最少半小時的運動
- ◇ 隔天進行最少一小時的運動
- ◇ 每天累積半小時的運動時間 (每次不少於十分鐘)，例如早上起床做柔軟體操十分鐘，飯後散步十分鐘，每天做一點家務，如掃地、抹窗等十分鐘



# 呼吸鬆弛法

- 放鬆全身，閉合雙眼
- 注意力集中在自己的呼吸上
- 吸氣、一、二、三、停、呼氣
- 每次可練習大概五分鐘

(香港健康情緒中心，2009)

# 肌肉鬆弛法

- 找一處舒適及寧靜的地方坐下
- 閉上眼睛，讓全身放鬆，什麼也不想
- 把右拳握緊，約三秒，然後放鬆十秒
- 重覆兩至三次
- 同樣的方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉

(香港健康情緒中心，2009)

# 日常生活中提高活動機會

1. 多走路，如飯後散步、步行到近距離目的地、提早一個車站下車然後步行到目的地等
2. 如身體狀況許可，盡量多行樓梯，少用電梯
3. 減少用遙遠控制器
4. 多動手做家務，如抹窗、掃地、吸塵
5. 多選擇動態的消閒活動，如逛公司、跳舞、散步、園藝等。假日宜與家人一起參加遠足、郊外旅行、戶外活動等，既可強身健體，又可增進與家人的感情
6. 減少單獨枯坐的消閒方式，如織毛衣、看電視等

# 日常生活的安排

# 活動的益處

- ◆ 長期臥床或坐輪椅的長者，會因為肢體活動減少而導致併發症，例如：肺炎
- ◆ 滿足、愉快或成功的感覺
- ◆ 可以活得更精彩

# 活動受限制原因 (1)

## ◇ 呼吸系統

- ▶ 空氣容量減少

## ◇ 骨骼肌肉系統

- ▶ 肌肉無力、萎縮
- ▶ 關節僵硬

## ◇ 排泄系統

- ▶ 失禁

# 活動受限制原因 (2)

- ◆ 心臟血管系統
  - ▶ 體位性低血壓
  - ▶ 血管閉塞
  
- ◆ 心理及社會方面
  - ▶ 角色轉變
  - ▶ 情緒改變

# 自理活動 (1)

## ◇ 積極參與治療

- ▶ 認識自身疾病，聽取醫護人員的意見，選擇個人合適的醫療方案，與醫護人員多作溝通，還要持之以恆接受治療

## ◇ 保持運動

- ▶ 適當的運動能保持肌肉的力量和平衡能力；對一些病的病情進展，例如：心臟病和糖尿病等，都有幫助；亦能同時提升愉快的心情



# 自理活動 (2)

## ◇ 處理精神壓力

- ▶ 宜多與別人溝通，分享面對的困難和擔憂
- ▶ 學習減壓方法，練習鬆弛運動

## ◇ 建立健康生活

- ▶ 進食合適和有營養的食物，可選擇容易入口的食物。
- ▶ 保持適量的活動，避免長期卧床或連續幾小時沒有離開座位。在活動當中預留休息時間，以促進恢復體能
- ▶ 保持優質睡眠，補充體力和精神

# 自理活動 (3)

## ◇ 注重個人護理

- ▶ 中暑
- ▶ 低溫症
- ▶ 藥物
- ▶ 足部護理
- ▶ 皮膚護理
- ▶ 飲食與營養
- ▶ 慎防跌倒
- ▶ 安全
- ▶ 聽覺
- ▶ 口腔與牙齒

## ◇ 參加社交活動

- ▶ 正常的社交活動可保持與人溝通、改善情緒和促進身心健康。例如：親人朋友的聚會，義工服務等

# 休閒活動 - 益處

- ▶ 改善健康
- ▶ 鍛煉腦筋
- ▶ 抒發感受
- ▶ 促進溝通能力
- ▶ 認識新事物
- ▶ 提高及維持自我照顧能力
- ▶ 增加自信心
- ▶ 減低焦慮

# 休閒活動 - 改善健康

## 太極、跳舞、游泳、八段錦

- ▶ 鍛鍊四肢的活動能力、手眼協調，甚至可強化心肺功能

# 休閒活動 - 鍛煉腦筋

下棋、電腦遊戲、打麻雀、閱讀 / 報紙  
圖卡 / 拼圖、找不同、寫書法

▶ 鍛煉腦筋、減慢記憶力的衰退

# 休閒活動 - 抒發感受

## 飲茶、唱歌、看電影

- ▶ 幫助我們抒發感受和減低焦慮，從而把心情改善過來

# 休閒活動 - 促進溝通能力

## 一起做晨運、旅行

- ▶ 透過 與別人的交往及分享，可改善社交能力及擴闊社交的圈子

# 休閒活動 - 認識新事物

- ▶ 透過活動，可多嘗試、多接觸新事物
- ▶ 對新事物掌握更多後，自然便可以減少對接觸新事物的焦慮



# 休閒活動－ 提高及維持自我照顧能力

- ▶ 自己日常起居生活、梳洗、煮食等
- ▶ 可以維持或提高自我照顧的能力

# 休閒活動－增加自信心

## 義務工作

- ▶ 可幫助別人，又可提升自信心及得到滿足感

# 休閒活動－增加自信心

## 書法、繪畫、手工藝

- ▶ 發揮個人的創作或藝術天份，從而提升自我價值

# 日常家務

- ◆ 設定工作的先後次序
- ◆ 將輕巧及繁重的家務交替來做
- ◆ 例如坐下來做某些工序，例如坐下燙衫、摺衣服、預備□菜等
- ◆ 使用輔助用具，簡化工作步驟
- ◆ 將常用的物件存放在方便取放的地方
- ◆ 應在中段加插休息時間，好讓體力恢復
- ◆ 量力而為
- ◆ 根據自己情況對家務作彈性處理

# 選擇活動 (1)

- ◆ 嗜好及興趣
- ◆ 能力及身體狀況
- ◆ 每項活動對自己能力的要求
- ◆ 例如：
  - ▶ 打麻雀需要手部活動，而跳舞則需要手腳並用
  - ▶ 膝關節痛而不適宜步行太多的樓梯

## 選擇活動 (2)

- ◆ 智能方面，各種活動對於記憶力、閱讀及書寫能力、聆聽及表達能力等的要求，亦會有所不同
- ◆ 需要識字才可閱讀小說
- ◆ 下棋就對記憶力有一定的要求
- ◆ 一位記憶力不太好的長者，可在親人的陪同下參與加烹飪課程

# 選擇活動 (3)

- ◆ 如有視覺或聽覺問題
- ◆ 雖然聽不到收音機或電視的新聞報導，但可選擇看報紙以掌握時事

# 作息定時

- ◇ 善用時間，做更多有意義的事情
- ◇ 調節適應生活轉變的同時，亦緊記作息要定時，以確保生活健康



# 生活巧安排

## 活動時間表

- ◆ 實踐多參與活動
- ◆ 根據自己的興趣及能力，盡量安排多元化的活動
- ◆ 家務，社交活動及適量的運動

|    |       |
|----|-------|
| 早上 | 食早餐   |
|    | 看報紙   |
|    | 晨運    |
| 中午 | 飲茶    |
|    | 做家務   |
|    | 打麻雀   |
| 晚上 | 食晚飯   |
|    | 看電視劇集 |
|    | 公園散步  |

# 分組活動

## 紀錄事件簿 練習

# 紀錄事件簿

- 1) 編寫活動時間表
- 2) 選擇合適的健體運動